



Schweizerische  
Herzstiftung

*Aktiv gegen Herzkrankheiten und Hirnschlag*

# Gesunde Ernährung für Herz und Gefässe



# Das tut die Schweizerische Herzstiftung

Seit 1967 setzt sich die Schweizerische Herzstiftung für Menschen ein, damit ihr Herz und ihre Gefässe gesund bleiben.

Inzwischen sind grosse Fortschritte erreicht worden. Doch noch heute zählen der Herzinfarkt und der Hirnschlag zu den häufigsten Ursachen für den Tod, eine Behinderung oder Invalidität.

## **Wir wollen dies ändern!**

Wir setzen uns dafür ein, dass Menschen

- › möglichst lange gesund und unabhängig bleiben,
- › nicht vorzeitig an einer Herz-Kreislauf-Krankheit erkranken oder einen Hirnschlag erleiden,
- › nicht an vaskulärer Demenz erkranken,
- › trotz Krankheit ein lebenswertes Leben führen können.

Wir fördern den gesunden Lebensstil, die Prävention und Lebensrettung. Wir informieren Betroffene sowie Angehörige und investieren in die unabhängige Herz-Kreislauf-Forschung der Schweiz.

Dies ist nur dank der Unterstützung durch Spender\*innen möglich. Helfen auch Sie helfen! Spendenmöglichkeiten finden Sie in der Mitte der Broschüre, auf der Rückseite oder auf [www.swissheart.ch/spende](http://www.swissheart.ch/spende).

# Inhalt

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Was das Herz begehrt</b>                            | <b>4</b>  |
| <b>Risiken für Herz und Gefäße</b>                     | <b>6</b>  |
| <b>Testen Sie Ihr Ernährungsverhalten</b>              | <b>8</b>  |
| <b>Mediterran Essen – der Schlüssel zur Gesundheit</b> | <b>10</b> |
| <b>Keine Vitamin-Wunderpille</b>                       | <b>26</b> |
| <b>Functional Food</b>                                 | <b>28</b> |
| <b>Die 10 goldenen Regeln</b>                          | <b>30</b> |





## Was das Herz begehrt

Unser Herz pumpt unermüdlich. Täglich stösst es mehrere tausend Liter Blut durch unsere Arterien und versorgt so die Organe mit lebenswichtigem Sauerstoff und anderen Nährstoffen. Während eines Menschenlebens schlägt es rund drei Milliarden Mal und pumpt gegen 250 Millionen Liter Blut in den Kreislauf – eine wahre Meisterleistung!



Ohne das Herz läuft gar nichts. Es verdient deshalb, gut behandelt zu werden. Aber statt dem Herzen Sorge zu tragen, setzen es viele Menschen unnötigen Belastungen aus. Und obwohl wir die Auswirkungen davon in den Gefässen nicht spüren, sind die Veränderungen über die Jahre doch gravierend. Manch einer wird erst auf die grosse Leistung seines Herzmuskels aufmerksam, wenn Durchblutungsstörungen auftreten und seine Kraft zu schwinden droht.

Ein gesunder Lebensstil tut dem Herzen gut. Ein normales Körpergewicht und der Verzicht aufs Rauchen bekommen ihm ebenso wie seelische Ausgeglichenheit, wenig Stress und regelmässige körperliche Aktivität. Über alles schätzt unser Herz aber auch eine vielseitige Kost. Was wir essen, kann den Gefässen nützen oder aber schaden. Ungünstige Blutfettwerte tragen zur Schädigung der Arterien bei. Das Zigarettenrauchen und der Bluthochdruck beeinträchtigen die Elastizität und den Zustand der Gefässe zusätzlich. Die bekannte Folge ist Arteriosklerose.

Unter Arteriosklerose versteht man eine krankhafte Veränderung der Gefässe. Der nicht spürbare Arteriosklerose-Prozess beginnt damit, dass sich Fettstoffe, Blut-, Bindegewebs- und Muskelzellen in der Gefässinnenwand, dem Endothel, ablagern. Diese so genannten Plaques können die Arterien verengen und den Blutfluss einschränken. Gefährlich wird die Situation, wenn eine Plaque durch innere und äussere Einwirkungen reisst und sich ein Blutgerinnsel (Thrombus) bildet. Verstopft ein solcher Thrombus das Gefäss, wird die Blutzufuhr unterbrochen und es kommt zum Infarkt: Das von der entsprechenden Arterie versorgte Gewebeareal stirbt ab. Je nach Ort des Gefässverschlusses sind das Herz (Herzinfarkt, Angina pectoris), das Gehirn (Hirnschlag) oder die Beine (periphere arterielle Verschlusskrankheit PAVK) betroffen.





## Risiken für Herz und Gefäße

Viele Herz-Kreislauf-Erkrankungen stehen in direktem oder indirektem Zusammenhang mit der Ernährung. Hohe Blutfett- und Blutzuckerwerte sowie Bluthochdruck können eine Folge von Übergewicht und der zugrunde liegenden Fehlernährung sein.

Es gibt auch ernährungsunabhängige Risiken. Rauchen beispielsweise ist Gift für das Herz. Das dabei entstehende Kohlenmonoxid «stiehlt» dem Blut den Sauerstoff und wirkt sich so negativ auf die Sauerstoffversorgung und Durchblutung der Organe aus. Zudem steigert Rauchen den Blutdruck, verschlechtert die Cholesterinwerte und erhöht den Vitaminbedarf. Sie können also nichts Besseres für die Gesundheit tun als darauf zu verzichten!

Auch zu wenig Bewegung wirkt sich ungünstig auf Ihre Herzgesundheit aus. Eine weitere Belastung bildet der negative Stress. Hält er lange an, schadet er dem Herzen ebenso wie dem Gemüt.

Neben den beeinflussbaren Faktoren spielen Alter, Geschlecht und Veranlagung eine Rolle. Das Risiko einer arteriosklerotischen Erkrankung nimmt für Männer ab 45 und für Frauen nach der Menopause deutlich zu. Kommen in Ihrer Familie frühzeitig (Männer vor 45 und Frauen vor 55 Jahren) Herzinfarkt, Angina pectoris oder Hirnschlag vor, sollten Sie einen gesunden Lebensstil umso mehr beherzigen.

### **Ernährungsbedingte Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen**

- Bluthochdruck
- Ungünstige Blutfettwerte
- Diabetes mellitus Typ 2 (Zuckerkrankheit)
- Übergewicht und zu viel Bauchfett

### **Weitere beeinflussbare Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen**

- Rauchen
- Bewegungsmangel
- Anhaltender belastender Stress



## Testen Sie Ihr Ernährungsverhalten

### ➤ Wie häufig essen Sie frisches Obst und/oder Gemüse (inkl. Salate)? 1 Portion entspricht ungefähr einer Hand voll (120 Gramm).

|                                 |   |
|---------------------------------|---|
| • Weniger als 1 Portion pro Tag | 0 |
| • 1 Portion pro Tag             | 1 |
| • 2 bis 4 Portionen täglich     | 2 |
| • 5 Portionen täglich           | 3 |

### ➤ Wie oft essen Sie Vollkornprodukte (Haferflocken, Vollreis, etc.) oder Hülsenfrüchte?

|                         |   |
|-------------------------|---|
| • 1 bis 2 × täglich     | 2 |
| • 2 bis 3 × wöchentlich | 1 |
| • Selten                | 0 |

### ➤ Kommen rotes Fleisch und/oder verarbeitete Fleischprodukte (Wurst, Aufschnitt, Fleischkäse) bei Ihnen oft auf den Tisch?

|                         |   |
|-------------------------|---|
| • Eher selten           | 2 |
| • Mehrmals wöchentlich  | 1 |
| • Mindestens 1 × am Tag | 0 |

### ➤ Achten Sie auf den Salzgehalt beim Kochen und bei Nahrungsmitteln?

|                |   |
|----------------|---|
| • Nein         | 0 |
| • Gelegentlich | 1 |
| • Meistens     | 2 |

### ➤ Wie häufig essen Sie Fisch?

|                         |   |
|-------------------------|---|
| • Praktisch nie         | 0 |
| • Etwa 2 × im Monat     | 2 |
| • 1 bis 2 × wöchentlich | 3 |

### ➤ Achten Sie darauf, möglichst wenig Süssgetränke zu trinken und Torten oder Gebäck zu essen?

|   |   |
|---|---|
| • Nein, das lasse ich mir nach Lust und Laune schmecken             | 0 |
| • Manchmal achte ich schon darauf, aber es ist mir nicht so wichtig | 1 |
| • Ja, das genehmige ich mir maximal 1 × am Tag                      | 2 |



► **Wie viele alkoholische Getränke, zum Beispiel Rotwein, Weisswein (ein Glas = 1 dl), Bier (ein Glas = 3 dl) oder Schnaps, Likör (1 Glas = 2 cl) trinken Sie täglich?**

|  |   |
|--|---|
| • Ich trinke keinen Alkohol oder nur gelegentlich ein Glas | 2 |
| • Ich trinke höchstens 1 bis 2 Gläser täglich              | 1 |
| • Ich komme bestimmt auf 3 Gläser oder mehr                | 0 |

► **Achten Sie darauf, Ihr Körpergewicht und Ihren Bauchumfang im Normbereich\* zu halten?**

|  |   |
|--|---|
| • Ja, ich versuche mein Körpergewicht und meinen Bauchumfang im gesunden Bereich zu halten | 2 |
| • Ja, ich versuche schon lange vergeblich, mein Übergewicht loszuwerden                    | 1 |
| • Nein, es ist mir egal, wie schwer ich bin, solange ich gesund bin                        | 0 |

**Auswertung**

Zählen Sie die Punkte der angekreuzten Antworten zusammen.

**14 bis 18 Punkte:** Ihnen kann man nur gratulieren. Sie ernähren sich vorbildlich. Machen Sie weiter so!

**7 bis 13 Punkte:** Sie ernähren sich grundsätzlich gut. Allerdings gibt es noch ein paar Verbesserungsmöglichkeiten. Die Lektüre dieser Broschüre hilft Ihnen, Ihr Essverhalten zu optimieren.

**0 bis 6 Punkte:** Sie machen sich keine besonderen Gedanken, wenn es ums Essen geht. Sorglosigkeit hat bestimmt auch seine Vorteile. Trotzdem sollten Sie sich etwas mehr mit Ihrem Essverhalten auseinandersetzen. Wenn Sie den einen oder andern Punkt aus dieser Broschüre berücksichtigen, wirkt sich dies auf Ihre Gesundheit und Ihr allgemeines Wohlbefinden positiv aus.

Einen ausführlichen Ernährungstest bietet die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE) auf ihrer Website [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch) an.

\* BMI nicht über 25, Bauchumfang nicht mehr als 102 cm bei Männern bzw. 88 cm bei Frauen.

BMI-Berechnung: Körpergewicht in Kilogramm : (Körpergröße in Metern)<sup>2</sup>



# Mediterran Essen – der Schlüssel zur Gesundheit

Die mediterrane Ernährungsweise ist gesund und erst noch ein kulinarischer Genuss – sofern vom Original die Rede ist. Und von diesem gehen wir aus, denn es ist gekennzeichnet durch frische Zutaten, einfache, schonende Zubereitung und viel pflanzlicher Kost. Das noch nicht restlos geklärte Geheimnis ihrer positiven Wirkung liegt darin, dass sie den Körper optimal mit komplexen Kohlenhydraten und deren Nahrungsfasern, Vitaminen und gesunden, überwiegend pflanzlichen Fetten versorgt.

Zu den Prinzipien der mediterranen Ernährung gehören viel frisches Obst und Gemüse, Getreide, Hülsenfrüchte, Fisch, Raps- und Olivenöl. Neben der gesunden Ernährung tragen der Verzicht aufs Rauchen, viel Bewegung und eine gute Stressbewältigung entscheidend zur besseren Gesundheit bei.

## Die Eckpfeiler mediterraner Ernährung

- Teigwaren, Reis, Mais und Kartoffeln, aber auch Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen und Erbsen versorgen uns mit Kohlenhydraten und Proteinen.
- Zu den Mahlzeiten gehören reichlich frisches, rohes und gekochtes Gemüse und Salate.
- Frische Früchte werden täglich gegessen.
- Pflanzliche Öle, insbesondere Raps- und Olivenöl, sind die hauptsächlichen Fettquellen.
- Wenig Fleisch, bevorzugt Geflügel und Fisch. Wählen Sie Fleisch wenn möglich aus tiergerechter respektive biologischer Haltung. Aus ökologischer Sicht ist verbreiteter Fischkonsum nicht unproblematisch. Die Fischbestände sind bereits heute bedroht! Es lohnt sich, einheimische Seefische zu bevorzugen, Bio-Produkte beim Zuchtfisch und beim Fisch aus Wildfang die vom MSC (marine stewardship council) empfohlenen Produkte zu wählen.
- Für zusätzlichen Geschmack sorgen Gewürze, Kräuter (frisch oder getrocknet), Zwiebeln und Knoblauch.
- Essen mit Musse erhöht den Genuss und fördert das Sättigungsgefühl.



## **Ausgewogen und nicht zu viel**

Essen Sie möglichst ausgewogen. Probieren Sie immer wieder neue Gerichte aus und experimentieren Sie mit Kräutern und Gewürzen. Durch eine vielseitige Ernährung sichern Sie sich eine breite Nährstoffversorgung und vermeiden Defizite. Vielseitig darf jedoch nicht mit «viel» verwechselt werden. In welcher Menge die einzelnen Lebensmittelgruppen in einer gesunden Ernährung vertreten sein sollten, veranschaulicht die Schweizer Lebensmittelpyramide.

## **Die Schweizer Lebensmittelpyramide**

Lebensmittel der unteren Pyramidenstufen werden in grösseren, solche der oberen Stufen hingegen in kleineren Mengen benötigt. Es gibt keine Verbote. Die Kombination im richtigen Verhältnis macht eine ausgewogene Ernährung aus.

Wichtig ist, dass die Lebensmittel möglichst abwechslungsreich und vorzugsweise saisongerecht gewählt sowie schonend verarbeitet und zubereitet werden. Der ausgewogene Mix trägt auch zu einer ausgeglichenen Energiebilanz bei, was wiederum ein gesundes Körpergewicht fördert. Dafür sollte sich die Kalorienzufuhr auf Ihren persönlichen Kalorienverbrauch ausrichten. Denn wir nehmen zu, wenn wir mehr essen, als wir verbrauchen und umgekehrt. Versuchen Sie, eine gute Mitte zu finden, in der Sie sich wohl fühlen und die Ihrer körperlichen Konstitution entspricht. Regelmässige Bewegung unterstützt Sie dabei.





### Süßes, Salziges & Alkoholisches

In kleinen Mengen.

### Öle, Fette & Nüsse

Öl und Nüsse täglich in kleinen Mengen. Butter/Margarine sparsam.

### Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier & Tofu

Täglich 3 Portionen Milchprodukte und 1 Portion Fleisch/Fisch/Eier/Tofu...

### Getreideprodukte, Kartoffeln & Hülsenfrüchte

Täglich 3 Portionen. Bei Getreideprodukten Vollkorn bevorzugen.

### Gemüse & Früchte

Täglich 5 Portionen in verschiedenen Farben.

### Getränke

Täglich 1–2 Liter ungesüßte Getränke. Wasser bevorzugen.

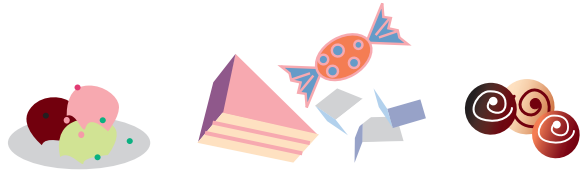


## Kohlenhydrate – die Energielieferanten

Kohlenhydrathaltige Nahrungsmittel wie Teigwaren, Kartoffeln oder Brot versorgen den Körper mit der nötigen Energie. Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Wildreis enthalten zudem Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Der hohe Nahrungsfasergehalt fördert die Verdauung und kann den Cholesterinspiegel positiv beeinflussen.

- Kombinieren Sie Linsen, Kichererbsen oder Bohnen mit Reis, Mais oder Teigwaren. Dadurch erhalten Sie auch Eiweisse in idealer Zusammensetzung.

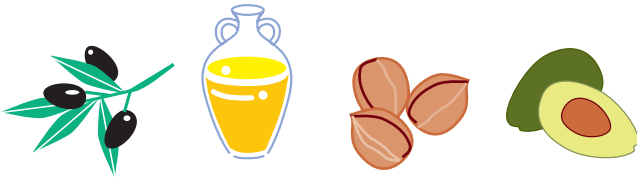




Die einfachen Zucker wie Trauben-, weisser oder brauner Zucker gehören ebenfalls zu den Kohlenhydraten und werden im Darm rasch aufgenommen. Häufiger Zuckerkonsum fördert die Insulinausschüttung und die Einlagerung von Fett im Körper. Zusammen mit erhöhtem Fettkonsum kann dies zu Übergewicht beitragen und den Diabetes mellitus Typ 2 (Zuckerkrankheit) fördern. Gehen Sie deshalb sparsam mit Zucker um.

- Frische oder getrocknete Früchte befriedigen süsse Gelüste: Feigen, Aprikosen und Zwetschgen. Diese liefern zwar auch Zucker, aber nebenbei auch Vitamine, Mineralstoffe und Nahrungsfasern.
- Schokolade bedeutet Genuss für Körper und Seele. In kleinen Mengen genossen, liefert vor allem die dunkle Variante wertvolle Polyphenole, was sich günstig auf die Gefässe auswirken kann.
- In Fruchtojogurts, Milchschnitten und Energiedrinks stecken häufig grosse Mengen von Zucker. Daher zurückhaltend geniessen. Besser sind z.B. Naturjogurt, Pumpernickel und entrahmte Drink- oder Buttermilch. Lesen Sie dazu die Angaben auf der Produktverpackung.
- Meiden Sie Süssgetränke. Sie liefern nur unnötige Kalorien. Das gleiche gilt für Sportgetränke und Fruchtsäfte.





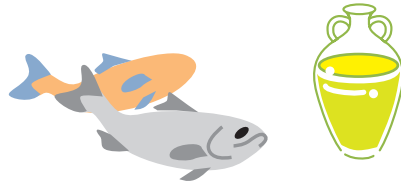
## Fette, Öle und Nüsse

Fette und Öle sind nicht nur wichtige Energielieferanten, sondern auch Aroma- und Geschmacksträger. Sie tragen dazu bei, dass uns das Essen schmeckt.

Man weiss heute, dass für die Entstehung der Arteriosklerose weniger die Fettmenge, sondern die Fettqualität eine Rolle spielt. Vorteilhafter für die Herzgesundheit sind ungesättigte Fettsäuren, die in besonders hoher Konzentration in pflanzlichen Ölen wie Rapsöl und Olivenöl, aber auch in Nüssen und Samen, Avocados und fettreichem Fisch vorkommen. Sie haben einen günstigen Einfluss auf Blutfette, Blutgerinnung und Entzündungsreaktionen, die bei der Entstehung von Herzinfarkt und Hirnschlag eine Rolle spielen können, sowie Allergien und Blutdruck. Sie sind für uns besser als die gesättigten Fettsäuren, die sich mehrheitlich in tierischen Produkten wie Butter und Rahm sowie Fleisch, aber auch in Kokos- oder Palmfett und allen daraus erzeugten Lebensmitteln finden.

- S**
- Benutzen Sie als Hauptfettquellen für die kalte Küche Raps- und Olivenöl. Vor allem Rapsöl enthält viele wertvolle pflanzliche Omega-3-Fettsäuren. Zum Dünsten, Dämpfen und Schmoren eignet sich Rapsöl (raffiniert), Olivenöl (raffiniert), HOLL-Rapsöl (High-Oleic – Low Linolenic) oder HO-Sonnenblumenöl (High-Oleic). Die beiden letztgenannten lassen sich auch zum Braten und Frittieren einsetzen. Ihre Fettsäuren werden beim Erhitzen nicht zerstört, weshalb keine unerwünschten Substanzen entstehen.
- P**
- So gesund Rapsöl und Olivenöl auch sind, dürfen Sie eines nicht ausser Acht lassen: Sie enthalten ebenso viele Kalorien wie alle anderen Ölsorten. Personen mit Gewichtsproblemen sollten damit zurückhaltend sein.
- P**
- Nüsse – vor allem Baumnüsse – haben einen hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren und sind ausserdem reiche Vitamin- und Mineralstoffspender. Mit einer Handvoll Nüssen pro Tag (20 Gramm) tun Sie Ihrem Herzen Gutes! Wenn Sie gleichzeitig weniger gesättigte Fette konsumieren, besteht auch kein Risiko für eine Gewichtszunahme.
- T**



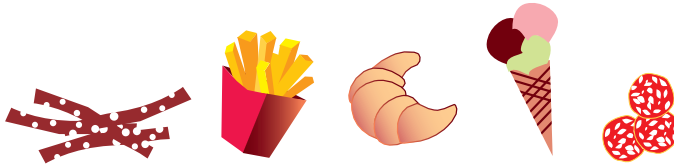


### Omega-3 – schützendes Fett

Weitere ideale Fettquellen sind die im Fisch enthaltenen Omega-3-Fettsäuren Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) sowie die in gewissen Pflanzen vorkommende Alpha-Linolensäure (ALA). Sie senken die Gerinnungsneigung des Blutes und den Blutdruck und damit das Herzinfarkt- und Hirnschlagrisiko. Kaltwasserfische wie Lachs, Hering oder Makrele enthalten besonders viel davon. Hier gilt also die (unübliche) Devise: je fetthaltiger der Fisch, desto mehr Omega-3-Fette und desto vorteilhafter für die Blutzirkulation und die Gefäße – vorausgesetzt, der Genuss führt nicht zu einer unerwünschten Gewichtszunahme.

- In einigen pflanzlichen Ölen wie Raps-, Lein- oder Walnussöl, aber auch in Nüssen (Baumnuss) kommt ebenfalls eine Omega-3-Fettsäure (Alpha-Linolensäure) vor. Sie kann im menschlichen Stoffwechsel – allerdings in geringem Mass – zu den Fettsäuren umgewandelt werden, wie sie im Fisch vorkommen. Deshalb wird insbesondere Rapsöl sehr empfohlen, jedoch nur in kleinen Mengen. Für Vegetarier ist ein ausreichender Konsum an pflanzlichen Omega-3 Fettsäure-Quellen besonders wichtig.





## Fett und Salz halten sich oft versteckt

Meistens konsumieren wir viel Fett und Salz, ohne es zu merken, denn häufig verstecken sie sich dort, wo man sie nicht oder nicht in dieser Menge vermuten würde. Es lohnt sich deshalb, die Nährstoffdeklaration der Produkte genau anzuschauen.

In der Schweizer Bevölkerung liegt der durchschnittliche Salzkonsum mit 9,1 g/Tag fast doppelt so hoch, wie die von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfohlene Menge von 5 g/Tag. Ein zu hoher Salzverzehr führt zu einer Zunahme des Blutvolumens und erhöht bei vielen Menschen den Blutdruck. Generell sollte deshalb auf einen sparsamen Umgang mit Salz geachtet werden. Ganz speziell gilt dies für Personen, die bereits einen erhöhten Blutdruck haben, Diabetikerinnen und Diabetiker, ältere Menschen und solche mit eingeschränkter Nierenfunktion.

### • Nahrungsmittel mit viel Salz und Fett

|  | Salz | Fett |
|--|------|------|
| Wurst- und Fleischwaren (auch Kalbswürste)       | X    | X    |
| Käse   | X    | X    |
| Vollrahm und Vollmilchprodukte                   |      | X    |
| Rahmglacé  |      | X    |
| Frittiertes                                      | X    | X    |
| Fertiggerichte                                   | X    | X    |
| Backwaren wie Blätterteig und Frittiertes        | X    | X    |
| Pommes Chips, Butterstängeli, Apérogebäck        | X    | X    |
| Gewisse Müslimischungen (Crunch) und Müsliriegel |      | X    |
| Fetthaltige Saucen und Dressings                 | X    | X    |
| Suppen   | X    |      |

- Snacks enthalten meist viel versteckte, ungesunde Fette und zudem viel Salz. Chips, Salznüsse und Energieriegel sind daher keine geeigneten Zwischenmahlzeiten. Geben Sie Früchten oder Gemüse den Vorzug.



## Proteine (Eiweisse)

Unser Körper kann aus Proteinen zwar ebenfalls Energie gewinnen. In erster Linie sind sie aber als Bausteine bedeutend und erfüllen vielfältige Funktionen: Sie dienen dem Aufbau von Zellen und Membranen, sie ermöglichen die Muskelkontraktion, als Antikörper und Gerinnungsfaktoren bieten sie Schutz und als Enzyme katalysieren sie die biochemischen Reaktionen in unserem Körper. Grundelemente der Proteine sind Aminosäuren, die in verschiedenen Kombinationsmöglichkeiten die Proteine aller Lebewesen – Mensch, Tier, Pflanze, Mikroorganismen – bilden.

- Auch ohne Fleisch respektive Fisch kann durch den Verzehr von Milchprodukten und Eiern der tägliche Eiweissbedarf gut abgedeckt werden. Wird auch darauf verzichtet, sollten Getreide und Hülsenfrüchte, wie Bohnen, Linsen oder Soja kombiniert respektive am gleichen Tag gegessen werden.
- In tierischen Produkten kommen Eiweisse häufig in Verbindung mit Fett vor. Bevorzugen Sie nach Möglichkeit fettärmere Produkte wie Geflügel ohne Haut oder Fisch. Bleiben Sie beim roten Fleisch zurückhaltend.
- Eier waren jahrelang als «Cholesterinbomben» verpönt. Heute weiss man, dass das mit dem Essen aufgenommene Cholesterin die Herz-Kreislauf-Gesundheit nur geringfügig beeinflusst. Eier sind eine hochwertige Eiweissquelle. Sie enthalten zudem eine Reihe an Vitaminen und Mineralstoffen und sind deshalb ein wertvoller Bestandteil unserer Ernährung.





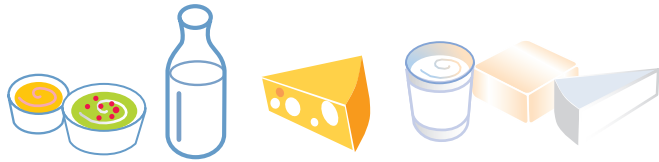
## Früchte, Gemüse und Nahrungsfasern

Früchte und Gemüse enthalten wenig Kalorien, dafür wertvolle Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Zudem versorgen sie den Organismus mit Antioxidantien und sekundären Pflanzenstoffen, die eine schützende Wirkung vor Herzinfarkt, Krebs und anderen Krankheiten haben.

Eine Ernährung mit einem hohen Anteil an Nahrungsfasern aus Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten, Kartoffeln, Früchten und Gemüse wirkt sich nachweislich günstig auf die Herz-Kreislauf-Gesundheit aus. Die Nahrungsfasern fördern zudem die Verdauung und halten den Darm in Schwung.

- S** • Essen Sie täglich 5 x 1 Portion Früchte und Gemüse (roh und gekocht). Das entspricht der Menge von rund 600 Gramm pro Tag.
- P** • Versuchen Sie, einen geringen Früchte- und Gemüsekonsum langsam zu steigern: Essen Sie zwischendurch rohes Gemüse und nehmen Sie zum Dessert eine frische Frucht.
- P** • Wenn Sie saisongerecht essen, ist die Zeitspanne zwischen Ernte und Verzehr bei einheimischen Produkten wesentlich kürzer. Dadurch gehen weniger kostbare Nährstoffe durch lange Transportwege verloren.
- T** • Falls die gewünschten Produkte nicht frisch erhältlich sind oder die Zeit zum Rüsten fehlt, stellen Tiefkühlgemüse eine praktische Alternative dar.
- T** • Beim Schälen von Obst und Gemüse (ausgenommen sind Zitrusfrüchte, Bananen usw.) gehen wertvolle Nähr- und Ballaststoffe verloren. Gründlich waschen genügt!





## Wertvolles Kalzium in Milchprodukten

Milch gehört in unseren Breitengraden zu den wichtigsten Kalziumlieferanten (wichtig für Knochen und Zähne). Daneben enthalten Milchprodukte wertvolle Vitamine, hochwertiges Eiweiss, oft aber zugleich reichlich Fett. Auch hier ist es möglich, die Fett- und Kalorienzufuhr im Griff zu halten.

- Geniessen Sie 2 bis 3 Portionen Milchprodukte pro Tag. Das können zum Beispiel ein Glas Milch, ein Stück Käse, ein Joghurt oder Quark sein.
- Vollrahm lässt sich ganz oder teilweise durch Halb- oder Kaffeerahm ersetzen.
- Wählen Sie bei Milchprodukten die leichte Variante wie zum Beispiel Drinkmilch und Magerquark, Blanc battu, Hüttenkäse und Mozzarella.





## Flüssigkeit als Lebensquell

Trinken Sie ausreichend, am besten Wasser oder ungesüßten Tee. Genügend Flüssigkeit – ein bis zwei Liter pro Tag – bildet die Grundlage für einen funktionierenden Stoffwechsel und beugt Unannehmlichkeiten wie Verstopfung und Kreislaufproblemen vor.

- Insbesondere älteren Menschen fehlt häufig das Durstgefühl. Wenn Sie oft vergessen zu trinken, stellen Sie jeden Morgen eine Flasche mit ein bis zwei Liter Mineralwasser oder ungesüßten Tee an dem Ort auf, an dem Sie sich am häufigsten aufhalten.
- Kaffee ist beliebt. Sie dürfen 4–5 Tassen Kaffee über den Tag verteilt ohne Bedenken genießen.





## Alkohol – ein Glas oder höchstens zwei

Nach heutigen Erkenntnissen beeinflusst Alkohol in geringen Mengen die Herzgesundheit positiv. Die vor allem im Rotwein enthaltenen Polyphenole haben eine gefäßschützende Wirkung und beugen damit Arteriosklerose vor. Genießen Sie Wein oder Bier jedoch mit Mass. Beginnen Sie auch nicht, Alkohol zu konsumieren wegen eines möglichen gesundheitlichen Vorteils, wenn Sie bisher keinen Alkohol getrunken haben.

### Regeln für massvollen Alkoholkonsum

- Empfehlung für Frauen: maximal 1 dl Wein oder 3 dl Bier pro Tag zum Essen  
Empfehlung für Männer: maximal 2 dl Wein oder 6 dl Bier pro Tag zum Essen
- Keine Trinkexzesse
- Kein Alkohol in der Schwangerschaft und Stillzeit
- 2 bis 3 alkoholfreie Tage pro Woche einschalten

Die Angaben gelten für Menschen ohne Suchtneigung und ohne Lebererkrankung.



## S Schonend und fettarm kochen

- Nahrungsmittel in möglichst frischem Zustand nur kurz erhitzen. Alternativen zum Braten, Frittieren und Grillieren bieten Niedertemperaturgaren im Backofen, Dampfgaren oder Kochen im Wok.
- Kalorienbewusste Köchinnen und Köche nutzen die Vorteile von Pfannen mit hochwertigen, nicht haftenden Belägen. Diese ermöglichen das Braten mit einem Minimum an Fett.
- Fisch sollte gedünstet, gekocht, gegrillt, pochiert oder im Ofen gegart werden.
- Wer Folie verwendet, kann fettarm garen: Wickeln Sie Poulet, Fisch oder Braten zusammen mit Gemüse und Kräutern in eine Alufolie und garen Sie das Gericht im Backofen. Oder einfacher und ohne Folie bereiten Sie alles zusammen im Dampfgarer oder Steamer zu.
- Setzen Sie für Saucen vermehrt Gemüse und Bouillon (Fett und Salz beachten) ein. Weisswein eignet sich gut zum Ablöschen. Verwenden Sie Rahm sparsam.





## Überflüssige Pfunde loswerden

Übergewicht entsteht, wenn dem Körper mehr Energie (Kalorien) zugeführt wird, als er verbrauchen kann. Wenn Sie dauerhaft abnehmen möchten, müssen Sie Ihre Ernährung umstellen und sich mehr bewegen.

- Ein Ernährungstagebuch hilft dabei, schlechte Gewohnheiten zu erkennen und das eigene Essverhalten positiv zu beeinflussen. Schreiben Sie genau auf, was Sie essen und trinken. So können Sie erkennen, wie viele versteckte Kalorien Sie zu sich nehmen.
- Eine ausgewogene Ernährung beginnt beim Einkaufen: Planen Sie Ihren Einkauf und halten Sie sich an die Einkaufsliste. Gehen Sie nicht mit leerem Magen zum Einkaufen, um Impulskäufe zu vermeiden.
- Checken Sie vor dem Kauf eines Produktes die Inhaltsstoffe. Viele Produkte sind auf den ersten Blick nicht als Fett- und Zuckerfallen zu erkennen.
- Der Kalorienbedarf nimmt mit zunehmendem Alter stetig ab. Reduzieren Sie die Kalorienaufnahme entsprechend.
- Sorgen Sie für regelmässige körperliche Bewegung. Suchen Sie nach einer Bewegungsart, die Ihnen Spass macht.
- Gewicht abnehmen braucht Geduld: Bauen Sie Ihr Übergewicht langsam ab - realistisch sind ein bis zwei Kilo pro Monat.
- Suchen Sie Unterstützung, zum Beispiel bei der Hausärztin, beim Hausarzt oder in einer Selbsthilfegruppe.
- Lassen Sie sich durch Rückschläge nicht entmutigen.





# Keine Vitamin-Wunderpille

Vitamine sind lebensnotwendige Stoffe, die der Körper – mit wenigen Ausnahmen – nicht selber aufbauen kann. Wir müssen sie, oder Vorstufen davon, mit dem Essen aufnehmen. Gut für uns, dass der grösste Teil davon in den Zutaten einer ausgewogenen Küche steckt, die Sie nun kennengelernt haben: in Gemüse und Früchten, Kartoffeln, Kichererbsen, Getreide, Pilzen, Fleisch, Eiern und Milchprodukten. Mit einer abwechslungsreichen Ernährung gemäss der Schweizer Lebensmittelpyramide ist die ausreichende Versorgung mit lebenswichtigen Stoffen gewährleistet.

Nahrungsergänzungsmittel wie Kapseln oder Pulver ersetzen die Natur nicht. Sie können sie aber in besonderen Situationen ergänzen, in denen der Nährstoffbedarf erhöht ist. Zum Beispiel:

- wenn Sie milchfrei essen oder gar keine tierischen Produkte konsumieren (vegane Ernährung),
- wenn Ihr Darm nicht gesund ist und Vitamine und Mineralstoffe ungenügend aufnehmen kann,
- Folsäure für Frauen mit Kinderwunsch, während der Schwangerschaft und der Zeit des Stillens,
- wenn infolge Krankheit oder Altersbeschwerden nicht mehr alle Lebensmittel konsumiert werden können.

Um einer Vitamin-D Unterversorgung vorzubeugen, sollte man in den Wintermonaten auf genügend Sonnenlicht und in der Ernährung auf ausreichend Vitamin D achten (z.B. mit fettreichem Fisch) oder dieses zusätzlich einnehmen. Für Säuglinge und Kleinkinder bis 3 Jahre, Schwangere und Stillende sowie ältere Menschen über 60 Jahre wird generell eine Vitamin D-Supplementierung empfohlen.

Besprechen Sie einen allfälligen Mehrbedarf mit Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt oder in der Ernährungsberatung. Bedenken Sie, dass Wechselwirkungen mit Medikamenten möglich sind. Vermeiden Sie es, mehrere ergänzende Präparate zu kombinieren, damit es zu keiner Überdosierung kommt.





# Functional Food

Unter Functional Food verstehen wir gemäss Definition des Bundesamts für Gesundheit (BAG) Lebensmittel, die uns nebst Sättigung und Nährstoffzufuhr einen zusätzlichen Nutzen versprechen: Unser körperliches Wohlbefinden soll damit gesteigert werden. Zu diesem Zweck werden die Nahrungsmittel mit Vitaminen, Spurenelementen, Mineralstoffen oder essenziellen Fettsäuren angereichert.

Gerade in Bezug auf die Beeinflussung von Herz-Kreislauf-Risikofaktoren wie Cholesterinspiegel oder Blutdruckwerte sind heute zahlreiche Produkte mit gesundheitlichen Anpreisungen auf dem Markt. Dazu gehören unter anderem Margarine, Joghurts, spezielle Milchdrinks, Hafer- und Frühstücksflocken und Fruchtsäfte mit Zugaben von pflanzlichen Sterolen, Stanolester, Phytosterinen und Phytostanolen, Linolsäure, Hafer-Beta-Glucan, Pektine oder Kalium. Üblich ist auch die Zugabe von probiotischen Milchsäurekulturen zu Joghurt für die Verbesserung der Darmfunktion.

Functional Food können eine bewusste Ernährungsweise bestenfalls sinnvoll ergänzen, aber nie ersetzen oder ausgleichen.





# Die 10 goldenen Regeln

- 
- 1 Ihr Herz schlägt für Sie. Tun Sie ihm Gutes.

---

  - 2 Ziehen Sie pflanzliche den tierischen Lebensmitteln vor.

---

  - 3 Achten Sie auf Ihre Energiebilanz: Passen Sie die Kalorieneinnahme den körperlichen Tätigkeiten an.

---

  - 4 Übergewicht macht nicht nur dem Herzen das Leben schwer. Halten Sie Ihr Gewicht und Ihren Bauchumfang im normalen Bereich.

- 
- 5 Bei vitaminreichem, kalorienarmem und farbigem Obst und Gemüse dürfen Sie herzhaft zugreifen.

---

  - 6 Seien Sie wählerisch, geniessen Sie Ihr Essen in Ruhe und hören Sie zu essen auf, bevor Sie übersättigt sind.

---

  - 7 Essen Sie abwechslungsreich und frische Produkte.

---

  - 8 Gesundes Essen und Bewegung gehören zusammen. Als Paar haben sie eine doppelt positive Wirkung auf Ihre Gesundheit.

---

  - 9 Zigaretten sind – auch nach dem Genuss eines feinen Essens – (H)Erzfeinde. Verzichten Sie darauf.

---

  - 10 Kaufen Sie keine Fertigprodukte, kochen Sie selber! Das ist gesünder, schmeckt besser und macht mehr Freude.

### **Herausgeberin:**

Schweizerische Herzstiftung

Dufourstrasse 30

Postfach

3000 Bern 14

Telefon 031 388 80 80

info@swissheart.ch

www.swissheart.ch

Grafik: Jenny Leibundgut, Bern

Fotos und Illustrationen: Bilddatenbank Dreamstime und Fotolia, Markus Senn, Peter Derron, Kuhn Rikon AG, Roche Vitamins AG, Edition Fona GmbH, Jenny Leibundgut

Druck: Courvoisier-Gassmann AG, Biel

© Schweizerische Herzstiftung, 4. Auflage 2024



# Schweizerische Herzstiftung

Dufourstrasse 30 | Postfach | 3000 Bern 14  
031 388 80 80 | info@swissheart.ch | www.swissheart.ch

## Was wir tun

Die Schweizerische Herzstiftung setzt sich dafür ein, dass Menschen

- › möglichst lang gesund und unabhängig bleiben,
- › nicht vorzeitig an einer Herz-Kreislauf-Krankheit erkranken oder einen Hirnschlag erleiden,
- › nicht an vaskulärer Demenz erkranken,
- › trotz Krankheit ein lebenswertes Leben führen können.

Die Schweizerische Herzstiftung fördert den gesunden Lebensstil, die Vorsorge und Lebensrettung. Sie informiert Betroffene sowie Angehörige und investiert in die unabhängige Herz-Kreislauf-Forschung der Schweiz.

**Spendenkonto**  
**Schweizerische Herzstiftung**  
IBAN CH21 0900 0000 3000 4356 3



**Mit Ihrer Spende retten Sie Leben und verhindern durch Krankheit und Behinderungen entstehendes Leid.**



**Ihre Spende  
in guten Händen.**